



爽やかな季節となりました♪

新年度のスタートから早くも1ヶ月。子どもたちも少しづつ新しい生活に慣れてきたようで、園でものびのび活発に過ごしています。また、運動をするにはとても良い時期です。家族で積極的に外で遊び、健康な体を作っていきましょう♪

今月の
保健目標

ぐっすり眠って、大きくなろう！

ぐっすり眠るには「視床下部」の育ちが肝心



実は、睡眠のリズムは生まれた時から決まっています。睡眠リズムをコントロールしているのは、脳の「視床下部（ししょうかぶ）」と呼ばれる場所でコントロールされています。この「視床下部」は、自然にリズム良く働き始めるのではなく、赤ちゃんの頃からの練習で上手になっていきます。そのため、パパ・ママの助けがとても大切です。

音・光・温度がポイント！

睡眠リズムを整えるポイントとして、押さえておきたいのは、音・光・温度の3つ！



無音、もしくはホワイトノイズなど自然音がおすすめ♪
刺激が少ない方が脳はリラックスしやすいです。



真っ暗がベスト！光が減ると睡眠ホルモンのメラトニンが良く出て、眠ってきます。



子どもは大人より暑がり。ちょっとひんやりするくらいがちょうど良いです。室温は25度前後、湿度は40～60%が目安です。



麻疹（はしか）の感染増えています！

麻疹の感染者が現在急増中です。ここ宜野湾市においては、MR（麻疹・風疹ワクチン）接種率は※86.8%と集団感染しやすい状況です※2024年時点

麻疹は、**感染力がとても強く、治療方法はありません**。そして、一度かかると一旦発熱など症状が治っても、再び脳炎など重篤な症状が再度出やすい、大変怖い病気です。予防接種を受けていない、受けているかわからない方は、是非宜野湾市健康増進課まで、一度ご確認ください。

予防接種に関するお問い合わせ先：宜野湾市健康増進課 098-898-5596

令和8年3月感染症報告：水ぼうそう 2件

今回は、『歯の健康』についてお話しします♪

